

Delicia de Cereza y Piña

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

2 cucharadas agua hirviendo

1 paquete gelatina de cereza sin azúcar (para 8 porciones)

1/2 cucharadita canela

1 lata piña (ananás) en trozos, con su jugo, sin escurrir (20 onzas)

1 lata naranjas (chinas) mandarina (clementinas) en su jugo, escurridas (22 onzas)

16 Cubos de hielo (grandes)

Preparación

1. Vierta el agua hirviendo en un tazón grande. Añada la gelatina y la canela al agua hirviendo. Revuelva por lo menos por 2 minutos, o hasta que se disuelva la gelatina.

2. Escurra la piña y no bote el jugo. Añada el hielo (o agua helada) necesario al jugo para que alcance la 1 ½ tazas. Añada la mezcla de gelatina y revuelva hasta que el hielo se derrita.

3. Refrigere alrededor de 45 minutos, o hasta que la gelatina haya solidificado un poco (debe tener la consistencia de una clara de huevo sin batir).

4. Quédese con ¼ taza de piña y ¼ taza de naranja. Añada la piña y las naranjas restantes a la gelatina. Vierta en un tazón de servir de 1 ½ cuartos.

5. Refrigere por 4 horas, o hasta que la mezcla esté firme. Adorne con la piña y las naranjas que aún le quedan.

Origen: National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Delicious Heart-Healthy Latino Recipes/Platillos latinos

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	55
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0
Sodio	48 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	17 mg
Hierro	0 mg
Potasio	128 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas 1/2 taza

